

# 西蘭花性平味甘 強腎壯骨 健脾養胃

西蘭花，是日常生活中的一種常見的蔬菜，很多地方又叫它青花菜、綠花菜，屬十字花科芸苔屬甘藍變種。其食用部分粗纖維少，細嫩可口，營養價值高，被譽為「蔬菜皇后」。中醫認為，西蘭花性平味甘，有強腎壯骨、補腦填髓、健脾養胃，清肺潤喉的作用，對於脾胃虛弱、口臭煩渴者更為適宜。西蘭花口味脆嫩爽口，風味鮮美、清香，可熱炒、涼拌、做湯，是蔬菜中的精品，今期就為大家以西蘭花作主食材，烹調出三款養生菜。

文、圖：小松本太太

一般西蘭花以綠色幼嫩花莖和花蕾入饌，營養豐富，含蛋白質、糖、脂肪、維生素和胡蘿蔔素，營養成分位居同類蔬菜之首。很多人以為，番茄、辣椒等是含維生素C最豐富的蔬菜，其實西蘭花的維生素C含量比它們都要高，也明顯高於其他普通蔬菜。而且，西蘭花中的維生素種類非常齊全，尤其是葉酸的含量豐富，這也是它營養價值高於一般蔬菜的一個重要原因。

因此，西蘭花含有各種豐富的維生素，能增強皮膚的抗損傷能力，它的抗氧化能力有助於保持皮膚彈性很強，而且科學證明，十字花科的蔬菜都有不錯的抗衰老效果。西蘭花所含有的黃體素對我們眼睛裡的晶狀體非常有好處，能有效地預防白內障，有保護眼睛的作用。西蘭花富含的鈣和維生素C，兩者相互作用，有助於骨骼發育，能夠促進牙齒及骨骼生長。同時，西蘭花中的類黃酮可以

清理血管，防止感染，是較好的血管清潔劑。

西蘭花的好處這麼多，而且一年四季都很容易買到，日常生活大家都經常用來做菜，但是很多人在做西蘭花菜式的時候都會把西蘭花的梗給去掉，因為口感太硬，這可就大錯特錯了，原來西蘭花梗其中膳食纖維的含量比上面花的部分還要高得多，只要用烹調的技巧就可以解決材料太硬的問題，所以今次為大家準備西蘭花養生菜的時候，也將西蘭花梗切碎加入到菜式裡面，以後吃西蘭花的時候，大家也可把西蘭花梗好好利用啊！



## 西蘭花蝦多士

材料：  
去腸蝦仁 300克 西蘭花 6小瓣  
西蘭花梗 20克 方包 3片  
鹽 1/4茶匙 胡椒粉 1/4茶匙  
薄力小麥粉 4湯匙 麵包糠 2湯匙  
炸油 適量



製法：  
1. 去腸蝦仁洗淨、吸乾水分、放入攪拌機內攪碎；  
2. 將鹽、胡椒粉加入攪碎蝦仁內，以橡皮刮刀，沿一方向攪拌成為黏稠的蝦膠；  
3. 西蘭花梗洗淨切碎加入蝦膠內拌勻；  
4. 方包去皮、從中一開二切成長方形備用；  
5. 將3湯匙薄力小麥粉加水2湯匙拌勻成粉漿備用；  
6. 蝦膠分作6小份，取1小份蝦膠沾上粉漿，再沾上薄力小麥粉，馬上鋪釀在備用長方形方包上，壓上麵包糠，置上小瓣西蘭花，成為蝦多士；(其餘材料同樣處理)  
7. 下炸油入鑊，燒至160°C，將蝦多士蝦膠的一面朝鑊放入炸油內，炸1分30秒，然後反轉將方包的一面朝鑊，炸至表面微黃時，將油溫提升至180°C，蝦多士炸至金黃香脆即可取出，瀝乾油分即成。

## 食得健康

文：雨文

近年，香港人推崇健康飲食，多菜少肉，或是加入彈性素食的行列，嘗試每周一素，因此愈來愈多大眾「找素」。於是，尖沙咀素食名店2DP，秉承經營理念，希望大家領悟到「素食不等於沉悶」，由即日起限定推出精彩的素食放題，在逆市中親民價每位只需HK\$68，令一眾素食愛好者能大飽口福。雖是素食放題，但絕不馬虎，把各地的代表菜式做成素食。

當中，包括近50款環球精緻素饌，如香脆的日式素花枝酥扒、馬來沙嗲素雞串燒、新加坡濃香肉骨茶湯麵、充滿泰式風情的冬蔞功湯麵等，還有一系列清新之選，如歐陸式青蘋果紅菜頭沙律、泰式一口生菜包等，為素食添上精彩環球風味，讓味蕾感到更多層次享受。

在正餐後，當然要來一頓甜品盛宴，餐廳為食客多想一步，只需加

HK\$10，即可享用純素甜品及養生特飲放題，為豐富的素食放題來個圓滿的總結。而且，餐牌清楚標明素食種類，方便蛋奶素或純素者，十分貼心。

純素甜品如傳統豆腐花，自家製的豆腐花帶有陣陣黃豆香，配以撒於豆腐花表面的黃糖，豆味濃郁又不失甘甜滋味。而清潤木瓜糖水，在天氣乾燥下，實是滋潤之選，木瓜滋陰潤

肺，有美容護膚養顏功效。

至於養生特飲，洛神花薄荷橘子特飲，洛神花茶初入口時帶點酸澀，繼而有着淡淡的回甘，加上清新的薄荷和橘子的味道，健康又提神。而玫瑰菊花大棗茶，菊花具有降火解毒的功效，大棗具有補血的功效，而玫瑰花能緩解壓力又養顏，適合愛美一族，飲出好氣息。



純素甜品

素食放題



菊花大棗茶

洛神花薄荷橘子特飲



香港註冊中醫師 楊沃林

## 冬吃蘿蔔

食神譚博士從馬來西亞返港，邀我到他家吃飯。食神並非浪得虛名，他精於烹飪，不但專業、西餐做得好，連印度餐也是拿手好戲。他的印傭姐姐也被訓練到大廚的水準。第一餐吃大閘蟹，不用施展拿手絕技。再約第二餐，食神對我的飲食喜好了如指掌（我喜歡飲湯，吃豬手）。報了一個時令菜式：豬手炆蘿蔔。

冬季是養生的大好時節，民間素有「冬天進補，來年打虎」的說法。但冬季也是人體容易產生內火的季節，因此，民間又有「冬吃蘿蔔夏吃薑」的諺語。冬季吃蘿蔔，可順氣降火，是一種「以通為補」的養生方法。

「春夏養陽，秋冬養陰」，冬天要多吃能滋陰降火的蘿蔔。中醫養生講究天人相應，因時而異，必須順應四季的氣候特點。秋冬之所以主收、主藏，是因為氣候寒涼。同時，人體也一樣，如果體內有火，則不利於陽氣的內斂和收藏。所以，冬季養生宜用滋陰降火通氣的辦法。

冬季吃蘿蔔能起到養生的效果，就是因為蘿蔔有降火順氣的功效。蘿蔔有好幾種，香港人經常吃的有這三種：

- 一、白蘿蔔，性涼，能消食、下氣、化痰。白蘿蔔生吃促消化，因為其辛辣的成分可促胃液分泌，調整胃腸功能，還有很強的消炎作用。白蘿蔔熟吃能補氣順氣，尤其和豬肉、羊肉等一起燉着吃，效果更佳。
- 二、青蘿蔔，性涼，功效基本同白蘿蔔。兩者屬於親戚，都是十字花科蘿蔔屬，只是白蘿蔔色白偏入肺經，青蘿蔔色青偏入肝經，因為白色屬肺，青色屬肝，因此，青蘿蔔偏於入肝清肝火，白蘿蔔則偏於入肺清肺熱，兩者功效大同小異。
- 三、胡蘿蔔：補肝明目。胡蘿蔔，香港人又稱為紅蘿蔔，胡蘿蔔含有大量胡蘿蔔素，其分子結構相當於2個分子的維生素A，在肝臟及小腸黏膜內經過酶的作用，可補肝明目。

冬天選用白蘿蔔和青蘿蔔療效最為可靠。冬天就要吃「一青一白」補氣、消火，冬補最適宜。

白蘿蔔熟吃，補氣治感冒。秋冬季節感冒的人也特別多，這是正氣不足的一種表現。常患感冒的人增強機體正氣是必須的，白蘿蔔正好發揮作用。但是需要做熟了。



青蘿蔔



白蘿蔔

## 白蘿蔔防感冒

材料：蘿蔔150克（3兩）、蔥白3段（3公分長）、紫蘇15克

做法：把蔥段紫蘇葉和白蘿蔔片一起煮湯，有散寒、止咳的功效，這道湯還可預防感冒。這湯適用於風寒感冒，主要症狀是怕冷、怕風、出汗少、鼻塞流涕、咳嗽有痰。

## 青蘿蔔疏肝粥

青蘿蔔，消火氣。中醫認為人的脾氣大和肝有關。青色入肝，青蘿蔔又富含維生素C和膳食纖維，故清熱舒肝的效果極佳。

材料：50克新鮮青蘿蔔、50克梗米  
做法：將新鮮青蘿蔔切碎和梗米同煮為粥。吃一段時間肝鬱就能疏導了。

## 健康資訊

文：Health

## 路勁健康快車慈善單車賽



## 親親大自然 共享家庭樂



繁忙的都市人平日難得一家人享受郊遊樂，現在機會來了！日前於錦田繞道舉行的「路勁健康快車慈善單車賽2019」，賽事除了精英組外，還有家庭組、學生組，甚至3至6歲小寶寶都可以參加的滑步車競賽，同場更會舉行有趣好玩的嘉年華，一家大小享受一個難忘的星期天。



去年嘉年華現場